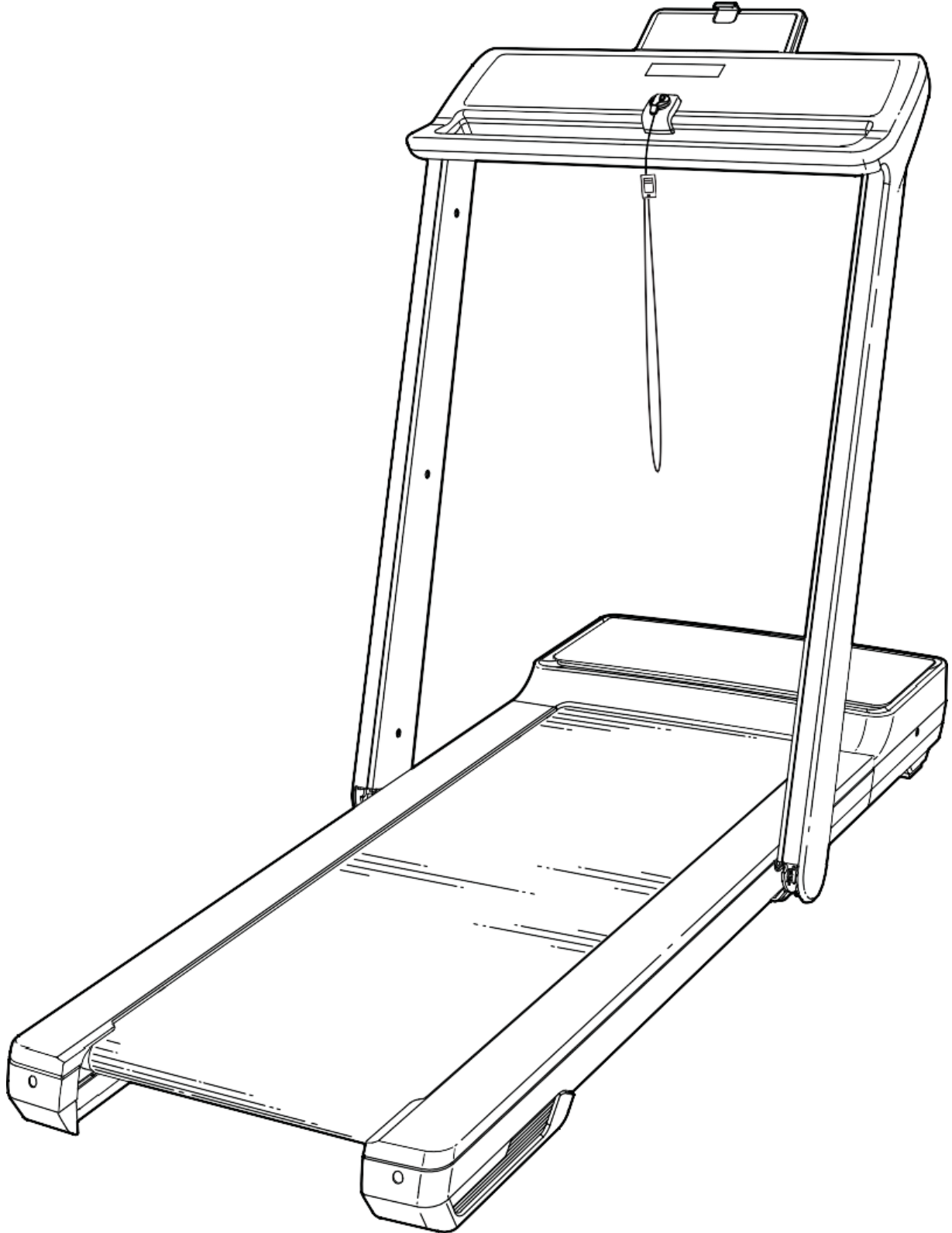


PRO-FORM[®]

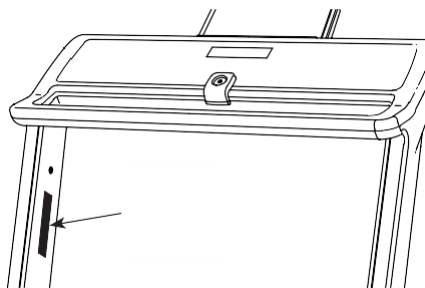
CITY L6



INNEHÅLL

INNEHÅLL	2
VIKTIGA SÄKERHETSFÖRESKRIFTER	3
MONTERING	6
DRIFT OCH INSTÄLLNINGAR	8
START	9
UNDERHÅLL OCH FELSÖKNING	15
OVERSIKTSDIAGRAM.....	19
LISTA ÖVER DELAR	23
KONTAKTINFORMATION.....	24

Informasjon om serienummer finnes plassert under rammen som vist på tegningen under



Plats för serienummer

VIKTIGA SÄKERHETSFÖRESKRIFTER

Användningsområdet för denna träningsapparat är endast hemträning och privat användning, alla garantier förfaller när du använder enheten i kommersiella eller fleranvändarmiljöer som sportklubbar, bostadsföreningar eller företag. Det finns egna modeller som är lämpliga för kommersiella och fleranvändarmiljöer.

Apparaten får endast användas enligt beskrivningen i denna bruksanvisning.

Ägaren till apparaten är ansvarig för att alla användare är medvetna om dessa säkerhetsföreskrifter.

Under montering; Se till att alla skruvar och muttrar är på rätt plats och att de går in ordentligt innan du börjar dra åt någon av dem.

Placera apparaten på en plan och jämn yta.

Apparaten får inte användas eller förvaras utomhus eller i rum med onormalt hög luftfuktighet. Det rekommenderas inte att använda apparaten i ett garage, carport eller på en täckt terrass. Apparaten får inte placeras där den utsätts för direkt solljus. Produkten är avsedd att placeras i rum med normal rumstemperatur (över 16 grader). Apparaten måste förvaras torrt och frostfritt.

Det rekommenderas att använda en underlagsmatta, för att eliminera risken för att golv eller golvbeläggningar skadas i samband med användning av apparaten. Se till att produktens transporthjul inte skadar golvet innan du flyttar det, eventuella skador täcks inte.

Före varje användning; se till att alla skruvar och muttrar är åtdragna. Om lösa eller defekta delar upptäcks; se till att ingen använder apparaten förrän den återigen är i tillfredsställande skick.

Använd lämpliga skor när du använder apparaten. Användning av skor med grovt mönster ska inte användas pga. slitage.

Apparaten får endast användas av en person i taget.

Vid justeringar; se till att justeringsskruvarna sitter ordentligt innan du använder apparaten. Lösa justeringsskruvar leder till mer rörelse och snabbare slitage än nödvändigt.

Barn får inte använda apparaten utan övervakning, och de ska inte heller vara i närheten när apparaten används av andra.

Apparaten får inte användas av personer som väger mer än 110 kg.

Apparaten ska inte användas parallellt med medicinering eller sjukgymnastik, om inte specifikt rekommenderat av en läkare eller sjukgymnast.

Produktens pulsfunktion är inte en medicinsk utrustning, den kommer också att avvika från mätningar med pulsmätare och andra enheter som mäter pulsen. Syftet är att ge en indikation på användarens faktiska puls. Om en mer exakt pulsmätning önskas rekommenderas ett pulsband eller en pulsklocka.

Värden som hastighet, avstånd, kalorier etc. kan komma att visa avvikande värden då detta endast är en indikation.

Läs noggrant instruktionerna i bruksanvisningen för rengöring och underhåll. Att följa dessa instruktioner kan vara avgörande för den totala livslängden för både enskilda komponenter och produkten som helhet. Underlåtenhet att utföra underhåll enligt beskrivningen i denna handbok kan leda till att garantin upphör att gälla.

Apparaten består av delar som är slitdelar, utbytbara delar och delar som kommer att hålla produktens livslängd förutsatt att produkten används på normalt sätt.

Slitdelar har en garanti på 1 år. Slitdelar måste förväntas bytas ut inom 1-2 år efter att produkten använts i förhållande till den mängd produkten används.

Utbytbara delar har 2 års garanti.

Flytta inte löpbandet när apparaten är avstängd.

Använd inte apparaten om strömledningen är skadad eller om apparaten inte fungerar korrekt.

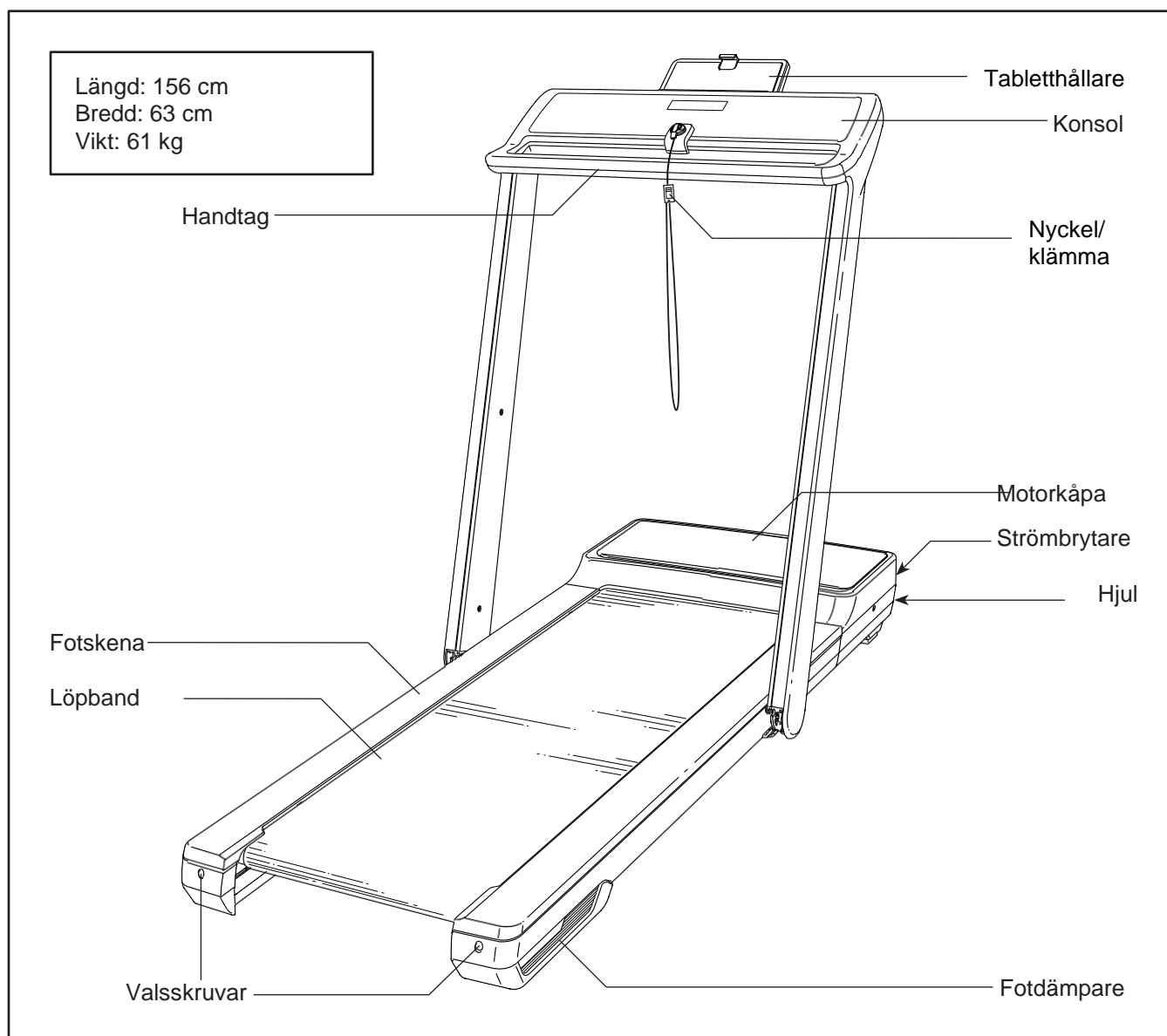
Stå alltid på fotskenorna när du startar eller stoppar löpbandet.

Håll alltid i handtagen när du använder apparaten.

Håll hår, fingrar och kläder borta från rörliga delar.

Reservationer tas för tryckfel i manualen.

Produktdelar

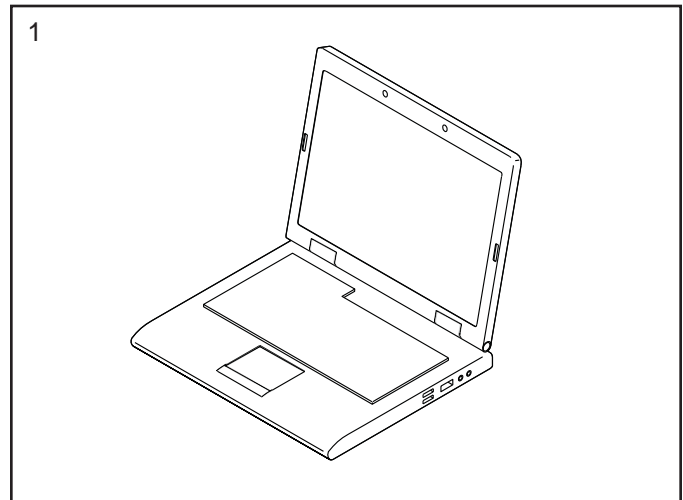


MONTERING

- Ta bort allt förpackningsmaterial. Släng inte detta förrän du har slutfört monteringen.
- Smörjmedel från löpbandet kan ha läckt ut på apparatens utsida under transport. Detta är normalt och kan rengöras med en mjuk trasa och en mild, icke-slipande rengöringsmedel.

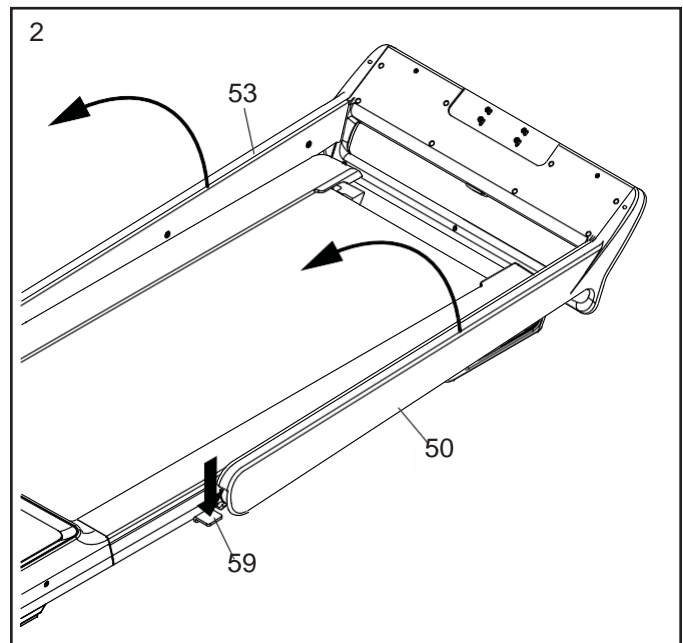
1. **Registrera produkten på**
www.iconsupport.eu

Detta aktiverar din garanti, sparar tid om du behöver kontakta kundtjänst och gör det enklare för Icon att erbjuda dig uppdateringar.

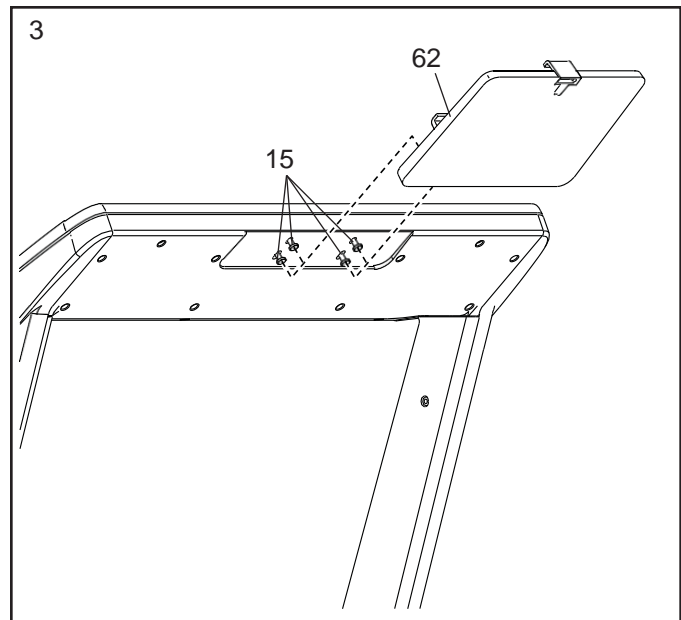


2. **Se till att nätsladden är urkopplad.**

Använd din fot för att trycka ner spaken på låsramen (59) och höj stolparna (50, 53) tills de låser i upprätt läge. Var försiktig så att du inte klämmer dina fingrar eller händer.



3. Placera tablethållaren (62) enligt bilden. Placera # 8 x 3/4" skruvar (15) i de fyra hålen på tablethållaren. Skjut sedan ned tablethållaren tills den klickar på plats.



Se till att alla delar är ordentligt åtdragna innan du använder löpbandet.

Om varningsetiketterna är täckta med plast kan plasten nu tas bort.

Använd en matta under apparaten för att skydda golvet eller mattan.

Undvik att förvara löpbandet i direkt solljus.

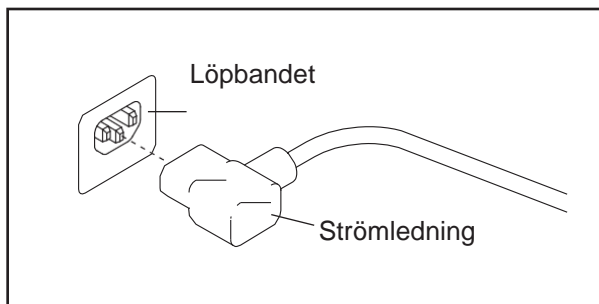
Spara de medföljande insexnycklarna, eftersom en av dessa används för att justera löpbandet (se sidan 16 och 17). Obs: Extra små delar kan vara inkluderat.

DRIFT OCH INSTÄLLNINGAR

STRÖMLEDNING

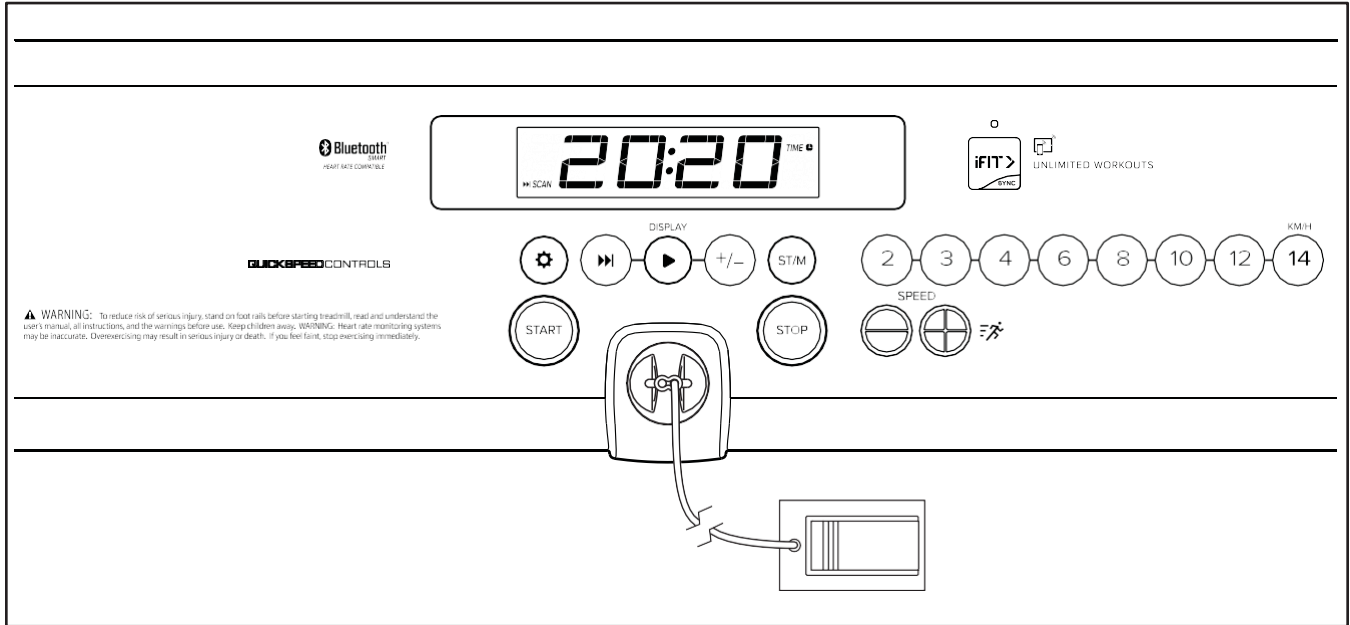
Apparaten måste jordas. Om stömmen på något sätt skulle bli ostabil, så kommer jordning då att minska faran för elchock genom att leda strömmen via en bana med minsta möjliga motstånd. Produkten är utrustad med en strömledning som har jordkabel och jordkontakt.

VIKTIGT: Om strömledning är skadad SKA den bytas ut till en strömledning som är godkänd av leverantören.



Se ritning: Anslut den angivna änden av strömkabeln till löpbandet som visas på ritningen.

KONSOLDIAGRAM



KONSOLFUNKTIONER

Löpbandet erbjuder en rad funktioner utformade för att göra dina träningspass både effektiva och underhållande. När du använder manuellt läge kan du ändra hastighet och lutning med en knapptryckning, och konsolen ger dig kontinuerlig feedback under träningen.

Du kan också mäta din puls med ett kompatibelt pulsbälte.

Se sidan 13 för mer information om pulsbälten.

Du kan också ansluta din surfplatta till konsolen och använda iFit-appen för att följa med på din träningsinformation.

Hur du sätter på strömmen, se sidan 10.

Manuellt läge, se sidan 10.

Tabletter, se sidan 12.

Pulsbälte, se sidan 12.

Obs: Konsolen kan visa hastighet och avstånd i antingen engelska miles eller metriska kilometer. Tryck på ST / M om du vill ändra måttenheten.

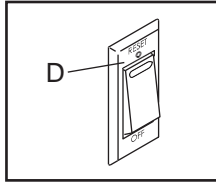
Du kan nu ta bort all skyddande plast från konsolen. Undvik skador på löpbandet genom att bära rena löpskor när du tränar.

Första gången du använder enheten, håll ett öga på löpbandsjusteringen och centrera den vid behov (se sidan 16).

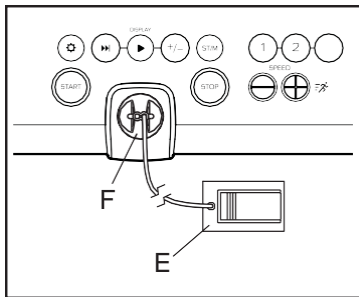
HUR MAN SLÅR PÅ STRÖMMEN

Om löpbandet har utsatts för kalla temperaturer rekommenderas det att du låter det värma upp till rumstemperatur innan du använder det. Underlåtenhet att göra det kan skada displayen eller andra elektroniska komponenter.

Anslut strömkabeln (Se sidan 8). Hitta strömbrytaren vid strömkabeln. Sätt den i position (D).



Stå på fotskenorna på löpbandet. Hitta klämman (E) som är ansluten till nyckeln (F) och fäst klämman på dina kläder. Anslut sedan nyckeln till displayen.



Viktigt: I en nödsituation dras nyckeln ut ur displayen. Detta kommer att leda till att löpbandet saktar ner tills det stannar helt. Testa klämman genom att ta några steg bakåt; om nyckeln inte dras ut ur displayen måste du justera klämmans placering.

MANUELT MODUS

1. Sätt in nyckeln i konsolen
2. Start löpbandet.

Starta löpbandet genom att antingen trycka på START eller en av de numrerade hastighetsknapparna.

Om du trycker på START kommer löpbandet att börja röra sig i låg hastighet. Du kan ändra hastigheten genom att trycka på SPEED (+) (-). Hastigheten ändras med små steg för varje tryck, men ändras snabbare om du håller ner knappen. Obs: Det kan ta en stund för löpbandet att nå önskad hastighet.

Om du trycker på en av de numrerade hastighetsknapparna kommer löpbandet gradvis att ändra hastigheten till önskad inställning.

Stoppa löpbandet genom att trycka på STOP-knappen. Klockan kommer nu att blinka på skärmen. Om du vill starta löpbandet igen, tryck på START.

3. Följ med på dina egna framsteg.

Skärmen kan visa dig följande träningsinformation:

Kalorier (CALs) — Det ungefärliga antalet kalorier du har bränt.

Kalorier per timme (CALs / HR) – Det ungefärliga antalet kalorier du förbränner per timme.

Avstånd (MI eller KM) — Avståndet du har förflyttat dig mätt i engelska miles eller metriska kilometer. Tryck på ST / M om du vill ändra måttenheten.

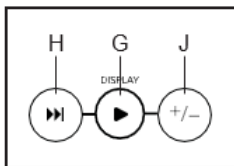
Pace (PACE) – Ditt tempo mätt i minuter per mil eller minuter per mil.

Puls (BPM och hjärtsymbol) — Din puls när du använder ett kompatibelt pulsbälte (se sidan 12).

Hastighet (MPH eller KPH) – Din hastighet mätt i antingen engelska miles per hour eller kilometer per timme.

Time (TIME) —Träningstid.

Tryck på DISPLAY-knappen (G) upprepade gånger för att se önskad träningsinformation.



SCAN — Konsolen har också ett SCAN-läge som automatiskt rullar igenom träningsinformationen i en upprepad cykel.

Slå på SCAN-läget genom att trycka på SCAN-knappen (H). SCAN-indikatorn (I) visas nu på skärmen.



För att bläddra igenom SCAN-cykeln manuellt, tryck på SCAN-knappen upprepade gånger.

För att stänga av SCAN-läget, tryck på DISPLAY. SCAN-indikatorn och meddelandet "SCAN" stängs av.

Du kan också anpassa SCAN-läget för att bara bläddra i den träningsinformation du vill se.

För att justera SCAN-läget, tryck först på DISPLAY-knappen upprepade gånger tills träningsinformationen du vill lägga till eller ta bort visas på skärmen.

Tryck sedan på +/- knappen (J) för att lägga till eller ta bort träningsinformationen från SCAN-cykeln. **När du lägger till träningsinformation** kommer indikatorn på skärmen att tändas. **När du tar bort träningsinformation** stängs indikatorn av.

Tryck sedan på SCAN-knappen för att stänga av SCAN-läget.

Återställ skärmarna genom att trycka två gånger på STOP-knappen, ta bort nyckeln och återanslut igen.

4. När du är klar med träningen tar du bort nyckeln från konsolen.

Kliv på fotskenorna och tryck på STOP. Ta sedan bort nyckeln från konsolen.

Stäng sedan av strömbrytaren och dra ur strömledningen. **OBS: Om du inte gör det kan löpbandets elektroniska komponenter slitas ut i förtid.**

ANSLUTNING AV SURFPLATTA

Konsolen stöder Bluetooth-anslutningar för surfplattor via iFit — Workouts at Home-appen och till kompatibla pulsbälten. Obs: Konsolen stöder inte några andra Bluetooth-anslutningar.

1. Ladda ner och installera iFit —

Workouts at Home-appen på din surfplatta.

Öppna App Store på din iOS-enhet eller Google Play på din Android-enhet och sök efter den kostnadsfria appen iFit — Workouts at Home. Installera detta på din enhet. Se till att Bluetooth på din enhet är påslagen.

Öppna sedan appen och följ instruktionerna för att skapa ett iFit-konto och anpassa inställningarna.

2. Anslut ett pulsbälte om så önskas.

Om du ansluter både ett pulsbälte och din surfplatta **måste du först ansluta pulsbältet**. Se avsnittet till höger för mer information.

3. Anslut din surfplatta till konsolen.

Tryck på iFit Sync på konsolen. Ett anslutningsnummer visas nu på skärmen. Följ instruktionerna i appen för att ansluta din surfplatta till konsolen.

När enheten är ansluten kommer lysdioden på konsolen att lysa fast blått sken.

4. Följ med på din träningsinformation.

Följ instruktionerna i appen för att hålla reda på din träningsinformation.

5. Koppla bort din surfplatta om så önskas.

För att koppla från surfplattan måste du först välja alternativet DISCONNECT i appen. Håll sedan ned IFIT SYNC-knappen på konsolen tills lysdioden på konsolen lyser med fast grönt sken.

Obs: Alla Bluetooth-anslutningar mellan konsolen och andra enheter (inklusive surfplattor och pulsbälten) kommer nu att kopplas bort.

ANSLUTA PULSBÄLTE

Konsolen är kompatibel med de flesta Bluetooth-pulsbälten. **Se sidan 13 för mer information om pulsbälten.**

Tryck på iFit Sync på konsolen. Ett anslutningsnummer visas nu på skärmen. En lysdiod blinkar rött två gånger när pulsbältet är anslutet.

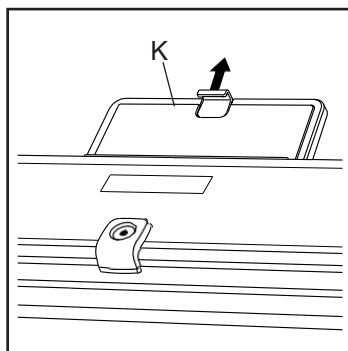
För att koppla bort pulsbältet, tryck och håll ned IFIT SYNC-knappen på konsolen tills lysdioden på skärmen lyser med fast grönt sken.

Obs: Alla Bluetooth-anslutningar mellan konsolen och andra enheter (inklusive surfplattor och pulsband) kommer nu att kopplas bort.

HUR MAN ANVÄNDER TABBLETHÅLLARE

OBS: Tablethållaren (K) är designad för användning med de flesta surfplattor i full storlek. Placera inte andra elektroniska enheter eller föremål i surfplattans hållare.

Placera den nedre kanten av surfplattan på surfplattan (K). Dra sedan klämman över surfplattans övre kant. **Se till att surfplattan är ordentligt fastsatt.** Utför dessa åtgärder i omvänd ordning för att frigöra surfplattan.



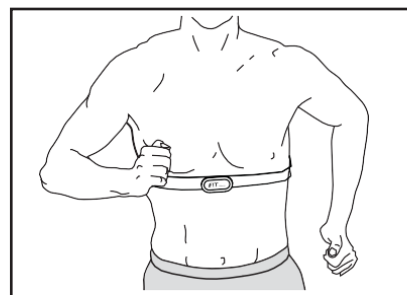
PULSBÄLTE (SÄLJES SEPARAT)

Oavsett om ditt mål är att bränna fett eller stärka din kardio ligger nyckeln till att uppnå önskade resultat i att underhålla rätt puls under träningarna.

Det valfria pulsbandet hjälper dig att hålla koll på din egen puls medan du tränar.

Se sista sidan för kontaktinformation om du vill köpa ett pulsband.

Obs: Displayen är kompatibel med alla BLUETOOTH - pulsbanden.

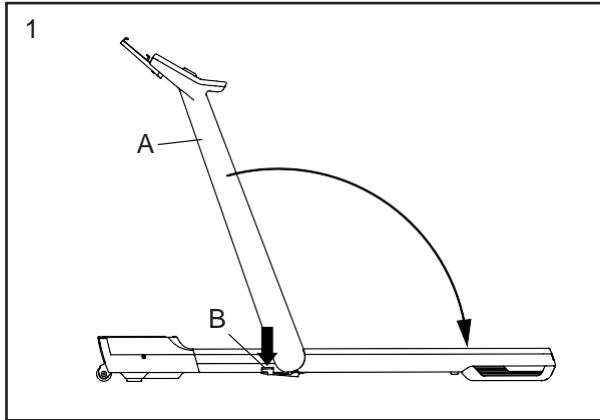


LAGRA OCH FLYTTA

HUR DU VIKER UPP LÖPBANDET

Ta ur nyckeln och koppla ur strömledningen.

1. Ta ett stadigt grepp runt stolparna (A). Placera en fot på förvaringsspaken (B) och sänk försiktigt ned stolparna. **Obs: Var försiktig så att du inte klämmer dina händer eller fingrar.**

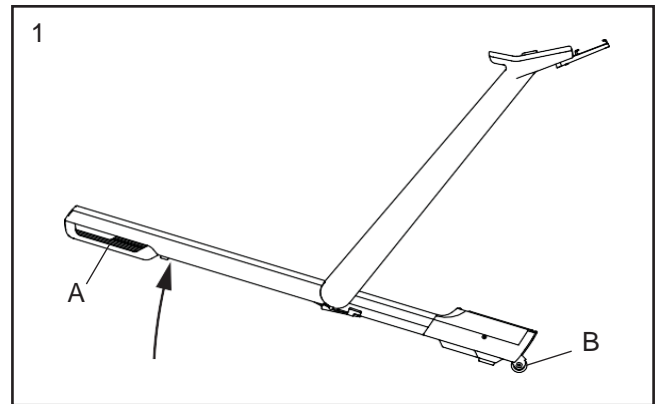


HUR DU FLYTTAR LÖPBANDET

Innan du flyttar löpbandet, ta ur nyckeln och dra ur nätsladden.

Obs: Du måste kunna lyfta 20 kg på ett säkert sätt för att höja, sänka eller flytta löpbandet.

1. Håll stadigt i den bakre delen (A) av löpbandet och höj plattformen tills löpbandet är på hjulen (B). Rulla sedan löpbandet försiktigt till önskat läge. **Obs: Minska risken för skador genom att vara mycket försiktig när du flyttar löpbandet. Flytta inte löpbandet över ojämna ytor.**



Placera en matta under löpbandet för att skydda golvet eller mattan från skador. Utsätt inte löpbandet för direkt solljus.

UNDERHÅLL OCH FELSÖKNING

UNDERHÅLL

Regelbundet underhåll är viktigt för att bibehålla optimal prestanda och minska risken för slitage. Inspektera apparaten regelbundet och dra åt alla lösa delar.

Rengör löpbandet regelbundet och håll löpbandet rent och torrt.

Stäng först av strömbrytaren och dra ur strömledningen.

Torka av löpbandets utsida med en fuktig trasa och en liten mängd mild tvål.

VIKTIGT: Spraya inte vätskor direkt på apparaten. Håll vätskor borta från displayen för att undvika skador.

Torka löpbandet noggrant med en mjuk handduk.

FELSÖKNING

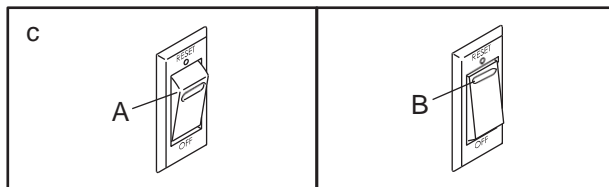
De flesta problem med löpbandet kan lösas genom att följa stegen som beskrivs nedan.

Hitta den aktuella symptomen och följ stegen som anges.

Om du behöver ytterligare hjälp, se sista sidan för kontaktinformation.

PROBLEM: Strömmen slås inte på

- Om du behöver en förlängningssladd, använd endast en 3-ledare, 2 mm² (14 gauge) sladd som inte är längre än 1,5 meter.
- Kontrollera att nyckeln sitter på plats i displayen när du har anslutit strömledningen.
- Kontrollera strömbrytaren som du hittar nära strömledningen. Om knappen är i den position som visas på ritningen (A), är strömbrytaren avstängd. För att återställa strömbrytaren, vänta i fem minuter och tryck på strömbrytaren (B).

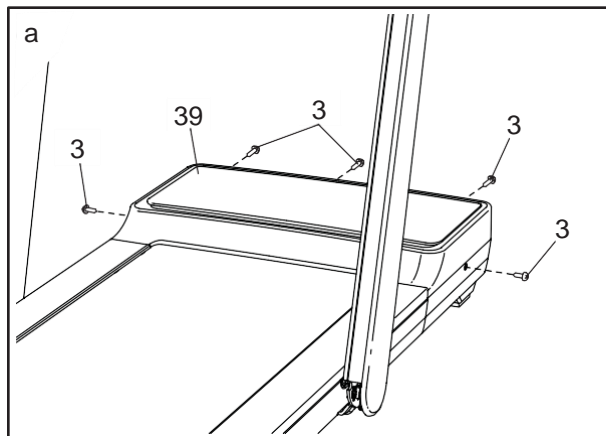


PROBLEM: Strömmen stängs av under användning

- Kontrollera strömbrytaren. Om knappen är i den position som visas på ritningen (A), är strömbrytaren avstängd. För att återställa strömbrytaren, vänta i fem minuter och tryck på strömbrytaren (B).
- Kontrollera att strömledningen är ansluten. Om det är det, koppla ur det, vänta fem minuter och anslut det igen.
- Ta bort nyckeln från konsolen och sätt tillbaka den.
- Om löpbandet fortfarande inte fungerar, se sista sidan för kontaktinformation.

PROBLEM: Konsolen fungerar inte som den ska

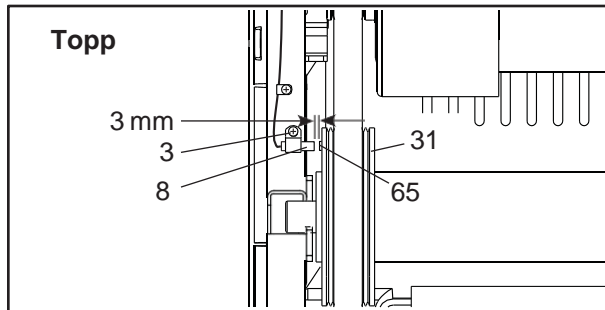
- Ta bort nyckeln från konsolen och **koppla bort strömledningen**. Ta bort de fem # 8 x 3/4 " skruvarna (3). Ta försiktigt bort motorkåpan (39).



Lokalisera reedbrytaren (8) och magneten (65) på remskivans vänstra sida (31). Vrid remskivan tills magneten är rätt över reedbrytaren.

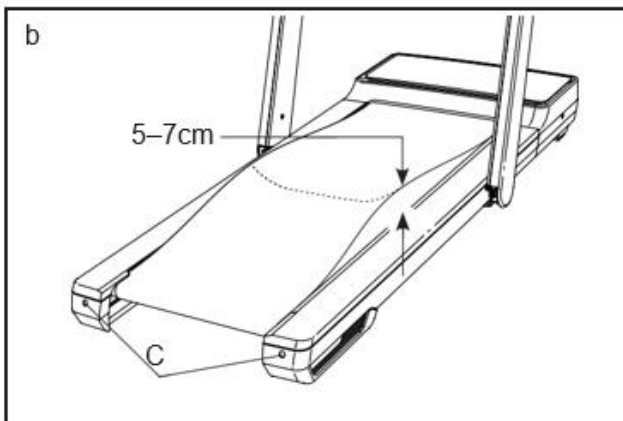
Se till att avståndet mellan magneten

och reedbrytaren är ca 3 mm. Lossa vid behov skruven # 8 x 3/4 "(3), flytta reedbrytaren något och dra åt skruven. Fäst motorkåpan (39) och låt löpbandet gå i några minuter för att få rätt hastighetsmätning.



PROBLEM: Löpbandet sänker hastighet under användning.

- Om du behöver en förlängningssladd, använd endast en 3-tråders 2 mm² (14 gauge) sladd som inte är längre än 1,5 meter.
- Om löpbandet är för hårt kommer löpbandet inte att fungera fullt ut och löpbandet kan skadas. Ta bort nyckeln och **KOPPLA UT STRÖMLEDNINGEN.** Använd insexnyckeln för att vrida båda bakre valsbultarna (C) ett kvarts varv medurs åt gången. När löpbandet justerats korrekt bör du kunna lyfta varje kant på löpbandet fem till sju cm upp från plattformen. Se till att löpbandet är centrerat på plattformen. Anslut sedan strömledningen och låt löpbandet gå i några minuter. Upprepa tills löpbandet har justerats korrekt.



- Löpbandet är belagt med ett högpresterande smörjmedel. **VIKTIGT: Applicera inte silikonspray eller liknande ämnen på löpbandet om inte en auktoriserad servicerepresentant instruerar dig att göra det. Sådana ämnen kan försämra löpbandet och leda till högre slitage.** Om du tror att löpbandet kan behöva mer smörjmedel, se sista sidan för kontaktinformation.
- Om löpbandet fortfarande går långsamt, se sista sidan för kontaktinformation.

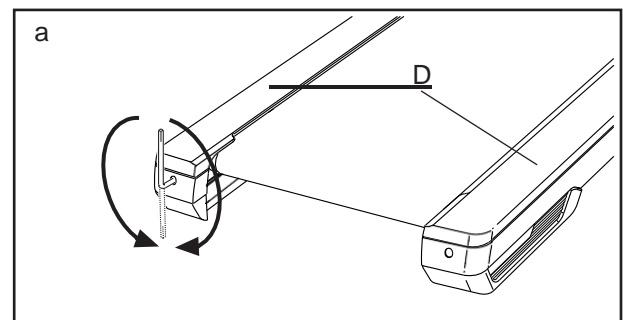
PROBLEM: Löpbandet är inte centrerat (Viktigt: om löpbandet vidrör fotstöden (D) kan det skadas under användning).

Om löpbandet inte är centrerat tar du först bort nyckeln och **KOPPLA UT STRÖMLEDNINGEN.**

Om löpbandet har justerats åt vänster; använd insexnyckeln för att vrida den vänstra valsbulten ett varv medurs.

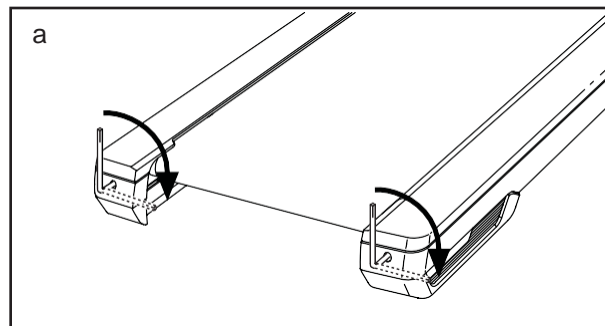
Om löpbandet har justerats åt höger; skruva in den vänstra valsbulten en halv omgång moturs. Var noga med att inte dra åt löpbandet för hårt. Anslut sedan strömledningen och sätt i nyckeln igen i displayen.

Låt löpbandet gå i några minuter. Upprepa tills löpbandet är centrerat.



PROBLEM: Löpbandet glappar när jag går på det.

- a) Om löpbandet glappar när du går på det, ta först bort nyckeln och **KOPPLA UT STRÖMLEDNINGEN**. Använd insexnyckeln för att strama bägge bakre valsbultarna ett kvarts varv medurs. När löpbandet justerats korrekt bör du kunna lyfta varje kant på löpbandet fem till sju cm upp från plattformen. Se till att löpbandet är centrerat på plattformen. Anslut sedan strömledningen och låt löpbandet gå i några minuter. Upprepa tills löpbandet är korrekt justerat.



UNDERHÅLLSPLAN

Del	Rekommenderat underhåll	Hvor ofta?	Medel	Smörjmedel
Display	Torka av med en mjuk, ren trasa	Efter användning	Nei	Nei
Ram	Torka av med en mjuk, ren fuktig trasa	Efter användning	Vatten	Nei
Löpband	Torka av med en mjuk, ren fuktig trasa Kontrollera att bandet inte har slitageskador, att det är tillräckligt stramt och i rätt läge.	Varje vecka	Nei	Nei
Löpplatta	Torka av med en mjuk, ren trasa Kontrollera att det är tillräckligt med smörjmedel och att ytan är slät.	Varje vecka	Nei	Ja*
Drivremm	Kontrollera om drivremmen är tillräckligt stram, kontrollera om den är sliten och att den är i rätt läge.	Varje månad	Nei	Nei
Bultar, muttrar etc.	Alla bultar, muttrar och skruvar inspekteras och dras åt efter behov.	Varje månad	Nei	Nei

* Använd alltid tillverkarens rekommenderade smörjmedel

RIKTLINJER

VARNING: Innan du börjar ett nytt träningsprogram, tala med din läkare. Detta är särskilt viktigt om du är över 35 år eller har kända hälsoproblem.

Pulsmätaren är inte ett medicinskt verktyg. Olika faktorer, inklusive rörelsemönster, kan påverka noggrannheten vid mätning av puls. Pulsmätaren är endast avsedd att ge en generell mätning.

Följande riktlinjer hjälper dig att planera ditt träningsprogram. För mer detaljerad information om träning, tala med din läkare.

TRÄNINGSENTENSITET

Oavsett om ditt mål är att bränna kalorier eller stärka ditt kardiovaskulära system, ligger nyckeln till att uppnå dina mål i rätt träningsintensitet.

Rätt träningsintensitet kan hittas genom att använda din puls för vägledning. Detta diagram visar den rekommenderade pulsen för fettförbränning och aerobic träning.

165	155	145	140	130	125	115	♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
<hr/>							
20	30	40	50	60	70	80	

För att hitta rätt hjärtrytm för dig, hitta först din ålder (eller närmaste avrundade) längst ner på diagrammet. Titta sedan på de tre siffrorna över din ålder. Dessa tre siffror definierar din träningszon. De två nedre siffrorna rekommenderas pulsen för fettförbränning; Det högsta talet är den rekommenderade pulsen för aerobic träning.

Fettförbränning

För effektiv fettförbränning måste du träna med relativt låg intensitet under en kontinuerlig period. Under de första minuterna av träning använder din kropp lätt tillgängliga kolhydratkalorier för energi. Efter några minuter kommer din kropp att börja använda lagrade fettkalorier som energi. Om ditt mål är att bränna fett, justera enhetens hastighet och lutning tills din puls är nära de lägsta siffrorna i din träningszon. För maximal fettförbränning, justera enhetens hastighet och lutning tills din puls är nära mittnumret i din träningszon.

Aerobic träning

Om ditt mål är att stärka det kardiovaskulära systemet måste du ställa in din träningsnivå till "aerobic". Aerobic träning är en aktivitet som kräver stora mängder syre under längre perioder. Detta ökar kravet på att hjärtat pumpar ut blod till musklerna och att lungorna tillför syre till blodet. För aerobic träning, justera apparatens hastighet och lutning tills din puls är nära det högsta numret i din träningszon.

RIKTLINJER FÖR TRÄNING

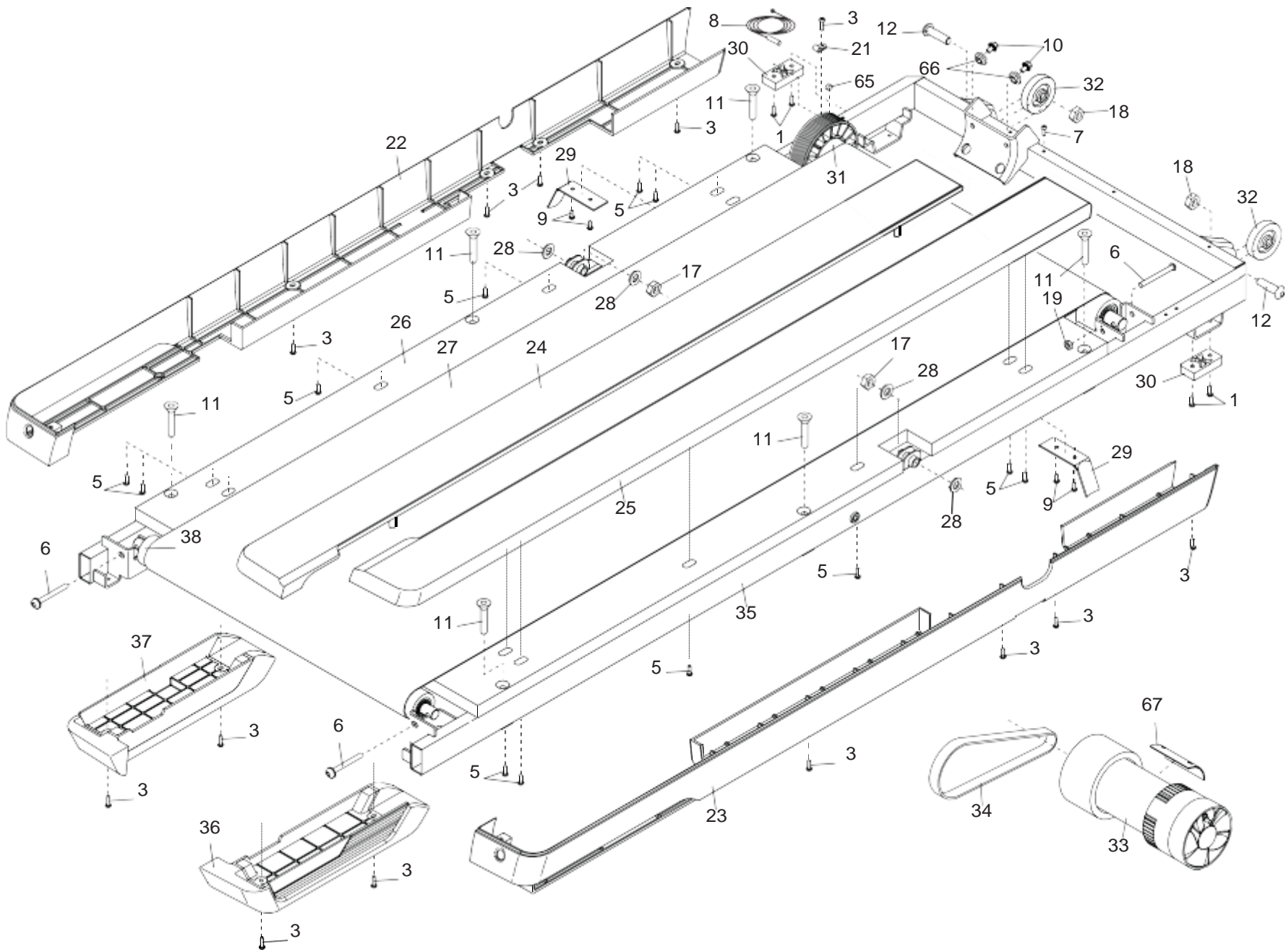
Uppvärmning: Börja varje träning med 5 till 10 minuters lätt träning och stretching. Korrekt uppvärmning ökar kroppstemperaturen, hjärtfrekvensen och cirkulationen inför träning.

Träning efter träningszonen: När du har avslutat uppvärmningen, öka träningsintensiteten tills din puls är i din träningszon i 20-60 minuter. (Under de första veckorna av ditt träningsprogram, håll inte pulsen i din träningszon längre än 20 minuter). Andas jämnt och djupt medan du tränar - håll aldrig andan.

Nedvarvning: Avsluta varje träningspass med fem till tio minuters stretch för att svalna. Detta ökar flexibiliteten i dina muskler och hjälper till att motverka problem som kan uppstå efter träning.

TRÄNINGSFREKVENNS

För att behålla eller förbättra din form bör du slutföra minst tre pass i veckan, med minst en vilodag mellan varje träningspass. Efter några månader kan du genomföra upp till fem pass i veckan om så önskas. Nyckeln till framgång ligger i att göra träning till en regelbunden och trevlig del av ditt dagliga liv.

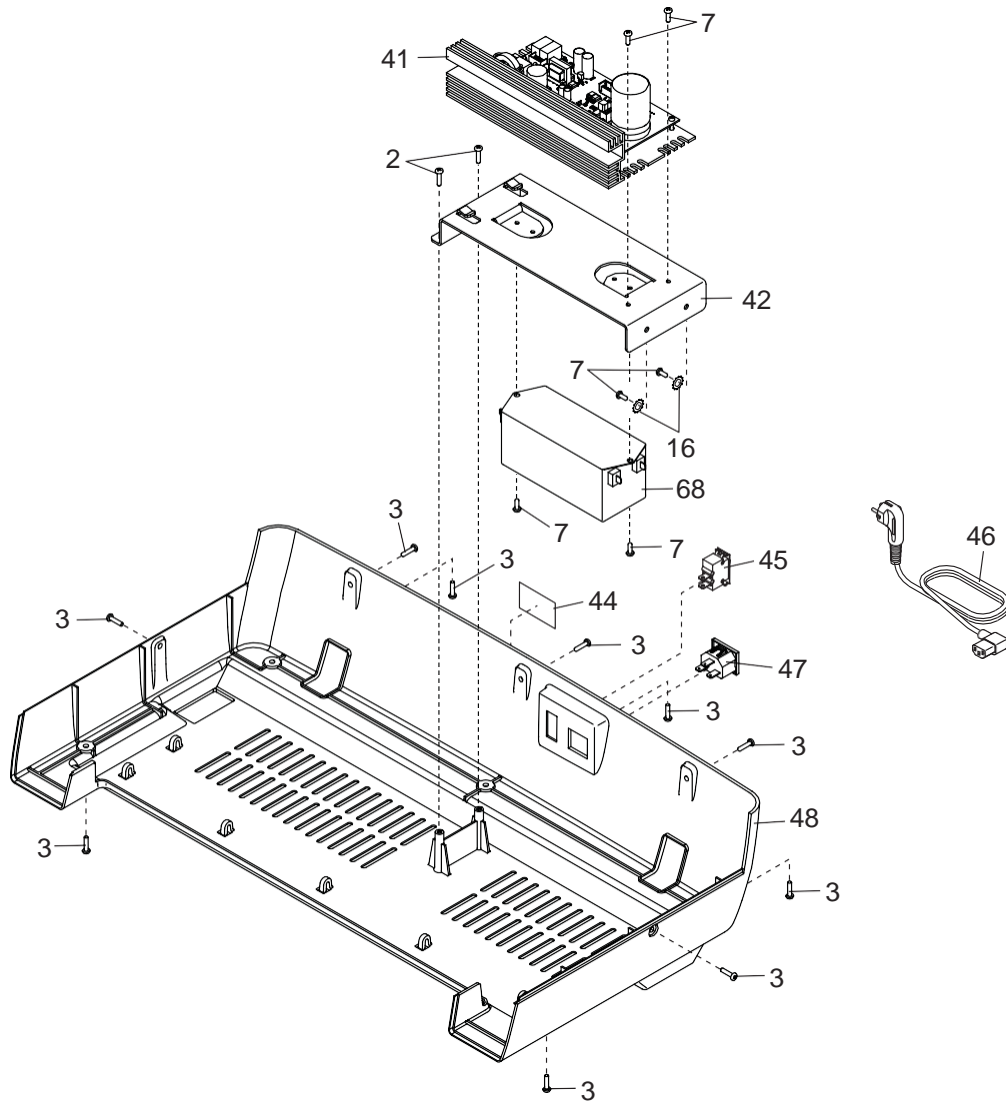
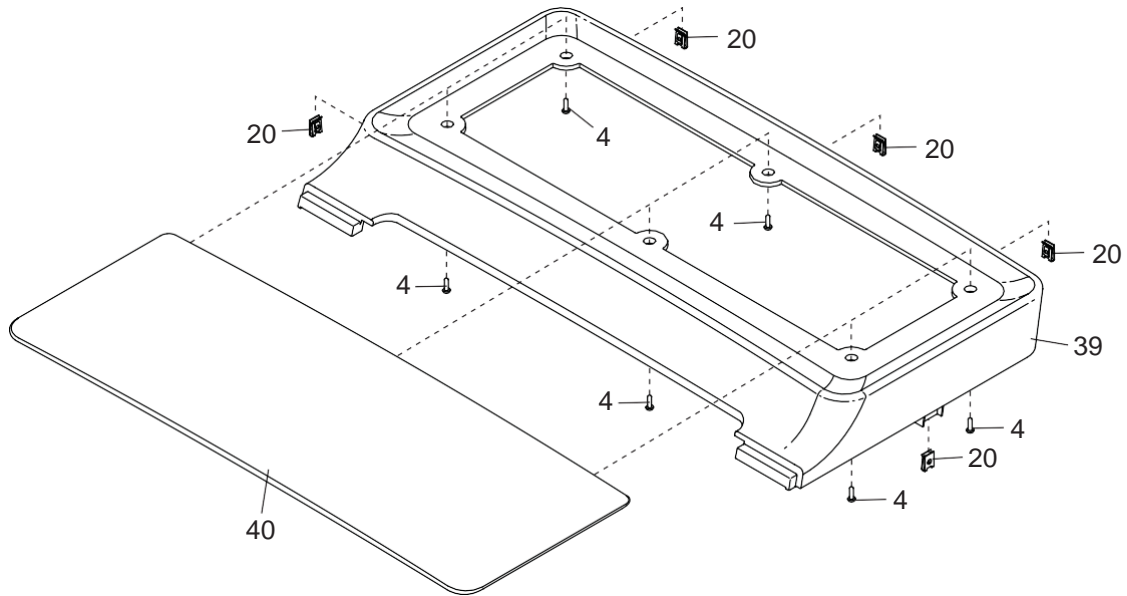


ÖVERSIKTSDIAGRAM A

Modellnr.: PFTL28820-INT.0 R1120A

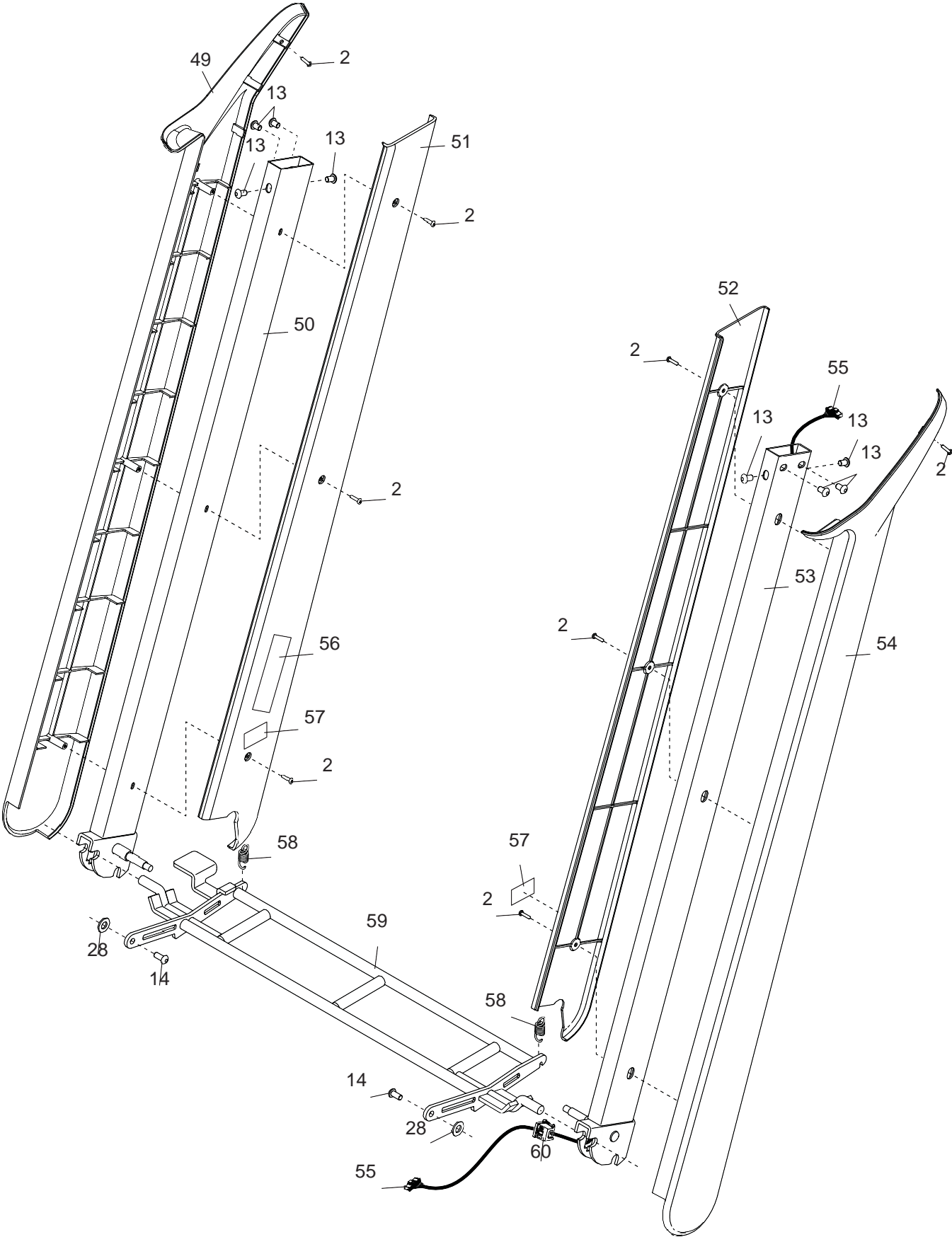
ÖVERSIKTSDIAGRAM B

Modellnr.: PFTL28820-INT.0 R1120A



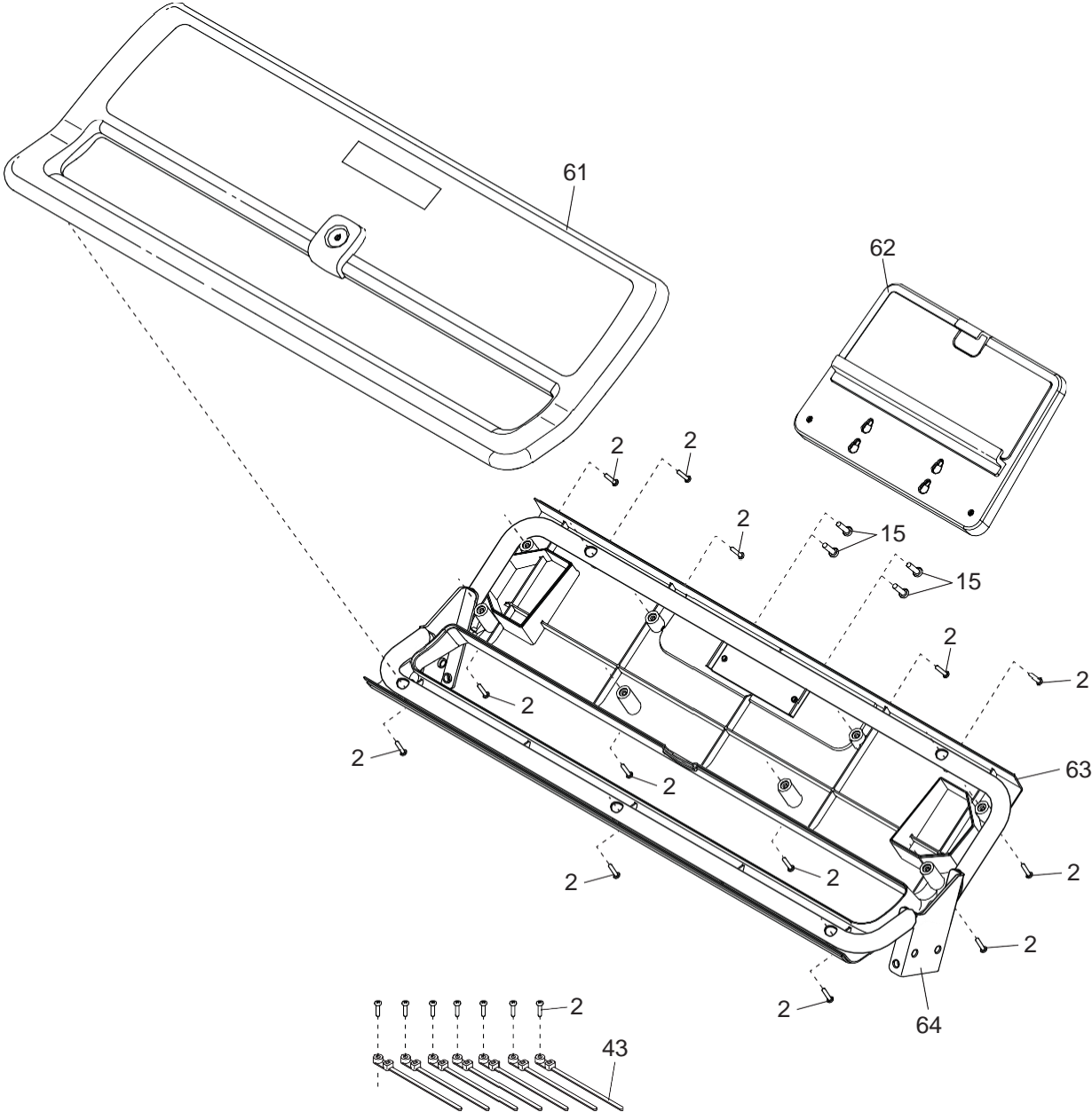
ÖVERSIKTSDIAGRAM C

Modellnr.: PFTL28820-INT.0 R1120A



ÖVERSIKTSDIAGRAM D

Modellnr.: PFTL28820-INT.0 R1120A



LISTA ÖVER DELAR (ENGELSKA)

Modellnr.: PFTL28820-INT.0 R1120A

Nr.	Ant.	Engelsk navn	Nr.	Ant.	Engelsk navn
1	4	#8 x 3/4" Tek Screw	36	1	Right Cushion Foot
2	30	#8 x 3/4" Pan Head Screw	37	1	Left Cushion Foot
3	23	#8 x 3/4" Screw	38	1	Idler Roller
4	6	#8 x 1/2" Screw	39	1	Motor Hood
5	12	#8 x 5/8" Screw	40	1	Motor Hood Cover
6	3	1/4" x 2 1/2" Screw	41	1	Controller
7	7	#8 x 1/2" Pan Head Screw	42	1	Electronics Bracket
8	1	Reed Switch	43	7	Wire Tie
9	4	#8 Belt Guide Screw	44	1	Storage Warning Decal
10	2	1/4" Motor Screw	45	1	Power Switch
11	6	M8 x 60mm Screw	46	1	Power Cord
12	2	3/8" x 1 3/8" Bolt	47	1	Receptacle
13	8	M8 x 12mm Screw	48	1	Belly Pan
14	2	M8 x 20mm Screw	49	1	Left Outside Upright Cover
15	4	#8 x 3/4" Shoulder Screw	50	1	Left Upright
16	2	#8 Star Washer	51	1	Left Inside Upright Cover
17	2	M8 Nut	52	1	Right Inside Upright Cover
18	2	3/8" Nut	53	1	Right Upright
19	1	1/4" Nut	54	1	Right Outside Upright Cover
20	5	Hood Clip	55	1	Upright Wire
21	1	Clamp	56	1	Warning Decal
22	1	Left Frame Rail	57	2	Hand Warning Decal
23	1	Right Frame Rail	58	2	Spring
24	1	Left Foot Rail	59	1	Latch Frame
25	1	Right Foot Rail	60	1	Upright Grommet
26	1	Walking Platform	61	1	Console
27	1	Walking Belt	62	1	Tablet Holder
28	6	Plastic Spacer	63	1	Console Base
29	2	Belt Guide	64	1	Console Frame
30	2	Frame Pad	65	1	Magnet
31	1	Front Roller/Pulley	66	2	Motor Bushing
32	2	Wheel	67	1	Motor Isolator
33	1	Drive Motor	68	1	Filter
34	1	Motor Belt	*	-	User's Manual
35	1	Frame			

VIKTIGT OM SERVICE

Om några problem uppstår ber vi dig att kontakta Mylna Service.

Vi vill att du kontaktar oss innan du kontaktar butiken så att vi kan erbjuda dig bästa möjliga hjälp.

Besök vår hemsida www.mylناسport.no - här hittar du information om produkterna, användarmanualer, ett kontaktformulär för att komma i kontakt med oss och möjlighet att beställa reservdelar.

Genom att fylla i kontaktformuläret ger du oss den information vi behöver för att kunna hjälpa dig så effektivt som möjligt.